

# Séance 8

① s'échauffer  
bailles

② ancrage  
• contact au sol  
et pesanteur  
• respiration

③ muscler  
les poignets

④ INS EX  
Lâcher les épaules

⑤ Descendre l'épaule  
par monter le bras

## ⑥ Les 5 tibétains (b, c, d, e ⇒ entre 3 et 6 fois par commencer, sinon autant qu'on veut)

① 3 tr de chq côté

② EX

③ INS

④ EX INS

⑤ EX INS

① INS EX

② INS EX

③ INS EX

④ INS EX

⑦ • observer le tonus musculaire qui diminue  
• conscience des 13 appuis (talons, mollets, fessiers, mains, coudes, omoplates, tête)  
• sensation de pesanteur  
"Le corps est porté par le sol"

⑧ INS EX INS EX  
torsion en dynamique

⑨ torsion "immobile"

⑩ torsion

⑪ torsion

⑫ 1 jambe allongée

⑬ actif passif

⑭ Hemi-posture

⑮ translation tête

⑯ translation cage thoracique

⑰ Posture de la traversée

⑱ translation bassin

⑲ INS-EX-INS

⑳ Demi-Lume

㉑ L'arbre

㉒ (arrimé)

㉓ assise

㉔ point de départ: Ujjayi

- Produire un son qui vient de la gorge
- Allonger l'INS en produisant le même son tout du long.
- Idem à l'EX.